

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Μόλις ξυπνάμε πίνουμε ένα ποτήρι νερό φυσικό χυμό από διάφορα φρούτα, και μετά παίρνουμε το Πρωινό.

ΠΡΩΪΝΟ

- 1 φέτα ψωμί με μέλι (ή μαρμελάδα) **ή**
- 1 ποτήρι γάλα 1,5% με 3 κ σούπας δημητριακά πρωϊνού **ή**
- 1 τόστ με 2 φέτες ψωμί, 1 φέτα τυρί, μαρούλι και τομάτα

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ

1 ποτήρι φυσικό χυμό (ή 1 φρούτο εποχής ή 1 γιαούρτι 2% με φρούτα) και

περίπου 1 ώρα πριν το Κυρίως Γεύμα

1 φρούτο εποχής (ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό)

** Περίπου 5 λεπτά πριν το Κυρίως Γεύμα να πίνετε 1 ποτήρι νερό & στη συνέχεια, ξεκινάτε να τρώτε με αργό ρυθμό, μασώντας πολύ καλά την κάθε μπουκιά του Γεύματος αλλά και της σαλάτας.*

ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ

Καθημερινά το Κυρίως Γεύμα το συνοδεύουμε με μία μεγάλη σαλάτα με ανάμικτα λαχανικά (ωμά ή βραστά) στην οποία προσθέτουμε και 1 κ.σ ελαιόλαδο :

- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα ψάρι στο φούρνο (ή ψητό στη σχάρα) με 1 φέτα ψωμί και σαλάτα από βραστά λαχανικά.
- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα καλαμάρια **ή** χταπόδι **ή** σουπιές ψητά στα κάρβουνα με 1 φέτα ψωμί και ένα πιάτο χωριάτικη σαλάτα.
- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα κόκκινο κρέας (μπιφτέκια **ή** μπριζόλα **ή** φιλέτο) ψητό (ή στη κατσαρόλα) με μία (1) μέτρια πατάτα φούρνου (ή μισό φλιτζάνι ρύζι με καρότο και αρακά).
- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα κοτόπουλο ψητό στο φούρνο (ή στη κατσαρόλα) με μισό φλιτζάνι ρύζι νερόβραστο (ή μισό φλιτζάνι πουρέ **ή** 2 μέτριες πατάτες φούρνου).
- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα (1 πιάτο) λαδερά (κολοκυθάκια μπριάμ **ή** φασολάκια **ή** αρακά) με μία φέτα ψωμί και 1 κομμάτι τυρί.
- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα (1 πιάτο) χωριάτικη σαλάτα **ή** σαλάτα από ανάμικτα λαχανικά με 1 αυγό βραστό, 2 φέτες ζαμπόν γαλοπούλας, 1 φέτα κασέρι και 1 φέτα ψωμί
- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα (1 πιάτο) ζυμαρικά με τόνο ή με γαρίδες και άλλα θαλασσινά.

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

1 φρούτο **ή** 1 ποτήρι φυσικό χυμό **ή** 1 γιαούρτι 2%

ΕΛΑΦΡΥ ΓΕΥΜΑ

- 1 γιαούρτι 2% με 1 κ γλυκού μέλι και 3 κ σούπας δημητριακά πρωϊνού **ή**
- Μία ποικιλία από ψητά θαλασσινά και σαλάτα από διάφορα λαχανικά και 1 φέτα ψωμί **ή**
- Σαλάτα από διάφορα λαχανικά και 1 μικρή κονσέρβα τόνο σε νερό και 1 φέτα ψωμί **ή**
- Σαλάτα με 1 αυγό βραστό και 1 φέτα ψωμί **ή**
- Σαλάτα με 1 κομ. Τυρί και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης **ή**
- Ότι και το μεσημέρι αλλά σε μισή ποσότητα **ή**
- 1 ποτήρι γάλα 1,5% με 2-3 κ σούπας δημητριακά πρωϊνού

Του Ευάγγελου Ζουμπανέα